

**Al Coliseo y Campus en el descanso: Espacios lúdico-deportivos en los descansos escolares  
del colegio del Rosario de Santo Domingo.**

Trabajo Presentado para Obtener el Título de Especialistas en

Pedagogía de la Lúdica,

Facultad de Educación

Fundación Universitaria los Libertadores

Claudia Patricia Valencia Lavao

Jonathan Montaña Jiménez

Johanna Milena Ruiz Puentes

Director

Doctor Nelson Enrique Florez Huertas

Diciembre 2019

## Resumen

El siguiente trabajo de intervención disciplinar tiene como fin motivar a las estudiantes de grados superiores a realizar actividad física y recreativa durante los tiempos de descanso escolar en la Institución educativa Colegio del Rosario de Santo Domingo ubicado en la ciudad de Bogotá.

La investigación busca enfocarse puntualmente en la creación, ejecución, evaluación e impacto de tres actividades lúdico deportivas denominadas “*Maratón Bailable, Maratón atlética y Juegos Intercursos*” acciones que promuevan la participación e interacción de los miembros de la comunidad educativa, principalmente estudiantes de educación media, en ambientes lúdicos que faciliten y fomenten el movimiento del cuerpo y el cuidado personal fuera del contexto magistral del aula de clase.

Diversas investigaciones se han realizado sobre la importancia de la lúdica y el juego en los escenarios del descanso escolar siendo estos espacios de goce y disfrute, que permitan sacar a los estudiantes de la cotidianidad sin ser condicionados por reglas de orden; en la institución descubrimos la necesidad de crear espacios dirigidos con el fin de ejecutar herramientas lúdico pedagógicas y de aprendizaje dentro de un contexto escolar determinado para ser desarrollado, donde el objeto de estudio de este proyecto de intervención disciplinar es dar razones, determinar y crear una serie de acciones que fomenten el movimiento, la actividad física, el deporte, sano esparcimiento y el mejoramiento continuo para la aplicación del mismo en otras instituciones.

**PALABRAS CLAVE:** actividades lúdico pedagógicas, sedentarismo, actividad física y descanso escolar.

**Abstract**

The following disciplinary intervention work aims to motivate students of higher grades to perform physical and recreational activity during school break times at Rosario Santo Domingo School located in Bogotá city.

The research seeks to focus promptly on the creation, execution, evaluation and impact of three recreational sports activities called “Dance Marathon, Athletic Marathon and Intercourse Games” actions that promote participation and interaction of members of the educational community, mainly middle school students, in playful environments that facilitate and encourage body movement and personal care outside the master context of the classroom.

Various investigations have been carried out on the importance of playfulness and play in the scenarios of school break, being these spaces of enjoyment, which allow students to be taken out of everyday life without being conditioned by rules of order; In the institution, we discovered the need to create directed spaces in order to execute educational and learning tools within a specific school context to be developed, where the object of study of this disciplinary intervention project is to give reasons, determine and create a series of actions that promote movement, physical activity, sport, healthy recreation and continuous improvement for its application in other institutions.

**KEYWORDS:** pedagogical recreational activities, sedentary, physical activity and school rest.

### **Al Coliseo y Campus en el descanso: Espacios lúdico-deportivos en los descansos escolares del colegio del Rosario de Santo Domingo para contrarrestar el sedentarismo.**

La siguiente propuesta de intervención disciplinar lúdico pedagógica está dirigida a la población de estudiantes de educación media del Colegio del Rosario de Santo Domingo, de los grados 10º y 11º. Este es un grupo heterogéneo de 100 estudiantes que se encuentran entre 15 y 17 años.

La problemática que se evidencia se centra en que las adolescentes en los tiempos de descanso no practican ninguna actividad física, su preferencia se enfoca en el consumo de alimentos poco saludables y diálogos informales. Esta situación problema se percibe como una postura que tiende a incrementar perjudicando la condición física y social de las estudiantes ya que está afectando el rendimiento académico, la capacidad de atención, su estado anímico y emocional, fundamentales en los procesos de aprendizaje.

Sumado a esto, la carencia de actividad física conlleva a una falta de autonomía, autoestima y la pérdida de valores tales como: la perseverancia, la disciplina y el trabajo grupal. En efecto, los estudios que se han realizado sobre esta situación son variados, ya que buscan optimizar el desarrollo integral de las jóvenes dentro de un esquema agradable y saludable, donde no solo se les forme en la academia sino para la vida cotidiana. Según, Drobnic, et al. (2013). Afirmar. “El deporte es, esencialmente, una ocasión para la adquisición de valores. Es una ocasión, una posibilidad esencial que ofrece la sociedad para adquirir ciertas virtudes, que son extrapolables a otros muchos campos: en la vida familiar, en la vida profesional, en la vida cívica”.p. (42.)

Con relación a lo anterior, al no intervenir ante esta situación problema los riesgos que se pueden presentar a futuro son innumerables, pero los más recurrentes son: enfermedades cardiovasculares, inadecuadas posturas corporales, obesidad y baja autoestima debido a la apariencia física. Con referencia a estos efectos negativos, Burnham (1998) afirma que "la vida sedentaria fue oficialmente ascendida a factor de riesgo mayor e independiente de enfermedad coronaria". p. (19.) Esto nos indica que la vida sedentaria es una de las principales causas de mortalidad en los seres humanos ya que está muy ligada a nuestras prácticas de alimentación y de vida, que es posible advertir y cambiar si se toman medidas para adoptar hábitos "cardiosaludables".

Para contrarrestar estos estilos de vida sedentarios se plantea la creación de actividades lúdico-deportivas en los tiempos de descanso escolar donde se potencie el movimiento del cuerpo, mejorando así el comportamiento de las estudiantes impulsándolas a canalizar sus emociones, acciones y decisiones que requieran de sus habilidades cognitivas y sociales, el dominio propio y la interacción con sus compañeras, todo esto encaminado a fomentar la actividad física desde un proyecto de intervención que se ajuste al alcance de nuestros objetivos.

En primer lugar, nuestro objetivo principal es *diseñar acciones lúdico deportivas para las estudiantes de Educación Media del Colegio del Rosario de Santo Domingo durante las horas de descanso escolar mediante actividades físicas* para hacer un aporte favorable en la vida de los futuros adultos. Por otra parte, se busca *promover el cuidado personal, el consumo de alimentación balanceada y la práctica deportiva en la población en mención mediante campañas pedagógico-informativas instaladas en la cafetería, los patios y en los corredores principales de la institución*, para motivar un cambio en la juventud sedentaria observada en el colegio. En

conclusión se *analizará el impacto de estas actividades deportivas y su beneficio para el desarrollo físico de las estudiantes.*

Con la intención de justificar lo anteriormente expuesto, podemos afirmar que, el sedentarismo en adolescentes es hoy por hoy una situación alarmante en la era moderna, esto se debe a las múltiples patologías que se derivan al no ejercitar el cuerpo lo cual pone en riesgo el bienestar de nuestros futuros adultos. Según estudios realizados sobre el sedentarismo y sus causas en un simposio expuesto en Argentina, el año 2014, donde se reunieron varios expertos de la salud, el asesor de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de Estados Unidos, Michael Pratt afirmó que: “La reducción de sólo un 25 % del sedentarismo evitaría al año 1,3 millones de muertes en el mundo, cerca de 679.000 en América”. (Universal 2014).

Si bien es cierto educar desde el ejemplo sirve como patrón, encontramos que las malas costumbres y la formación educativa por parte de la familia afecta en la ejecución de prácticas físicas que desarrollan nuestros adolescentes, de acuerdo con la premisa expresada por Sanz-Arazuri E., Ponce-de-León-Elizondo A., Valdemoros-San-Emeterio MA. (2012.) Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11,95-101 “es cuatro veces más probable que un adolescente sea físicamente inactivo si los padres nunca han participado en actividades físico-deportivas en su tiempo libre” es claro afirmar que si los padres de familia llevan una vida sedentaria existen más probabilidades que sus hijos asuman esta misma postura.

Las razones que nos llevaron a investigar el sedentarismo en las estudiantes de educación media se centran en el ejercicio etnográfico que permite el acompañamiento escolar diario que hemos realizado en los turnos de vigilancia docente durante las horas de descanso, para detectar

esta problemática que se acrecienta día tras día, la población mencionada es vulnerable a corto plazo además de ser ejemplo a seguir de los estudiantes más pequeños quienes a futuro podrían adoptar estas posturas pasivas, improductivas y sedentarias. Pretendemos entonces alertar a la comunidad ante esta problemática e incentivar la importancia de la actividad física dentro de los espacios libres y los efectos positivos producidos al ejercitar el cuerpo mediante estrategias lúdico-deportivas que motiven a las estudiantes a desaprender comportamientos pasivos y rutinarios.

A partir de lo anterior se hace necesario la implementación de espacios lúdico – deportivos para desarraigar las costumbres de nuestra idiosincrasia que afecta a la población juvenil llevándola al sedentarismo y al padecimiento de enfermedades cardiovasculares y obesidad; nuestro proyecto se focaliza en ubicar a la población como entes activos e integrales de sus hábitos saludables y del buen uso del tiempo libre, que los lleve a optimizar su calidad de vida y salud, ya que es un deber de todos los sujetos inmersos en la educación el promover espacios lúdico - deportivos. Según la Ley General de Educación, artículo 21, numeral i, p. (1994) Nos indica. “el conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico” p. (7.) Entre tanto, si no se toman las debidas precauciones con respecto a esta situación y no alentamos a nuestros jóvenes desde edades tempranas para advertir la importancia del movimiento, el uso de su cuerpo hacia el deporte y las actividades lúdicas como una opción saludable cotidiana, podría seguir incrementándose el número de muertes por esta causa; que según la organización mundial de la salud, OMS (2018) afirma “qué las enfermedades cardiovasculares son una de las principales causas de muerte”. En esta misma línea, lo que buscamos con este proyecto es crear un clima motivacional orientado a las actividades lúdicas y

el deporte como un hábito, para que se conviertan en la ruta de una vida plena desde sus espacios de descanso, donde las estudiantes adolescentes desarrollen tareas recreativas y colaborativas que potencien la utilización de su tiempo libre en pro de su salud física, mental y social.

El contenido de nuestros antecedentes parte desde nuestro objetivo principal el cual va encaminado a fomentar la actividad física en las estudiantes de educación media durante las horas del descanso mediante actividades lúdico – deportivas; en primer lugar, se tiene en cuenta que en la facultad de Educación Física de la Universidad Libre se publicó un trabajo de grado en noviembre de 2017 sobre la promoción de actividad física para la salud a través del entrenamiento funcional en escolares adolescentes, realizado por Manzano Guerrero, Daniel y Pescador Bernal, Cesar Armando, como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física , Recreación y Deporte.

En este primer trabajo, el estudio de caso correspondió a estudiantes adolescentes de grado 8° y el efecto positivo que el ejercicio tiene realizado de forma oportuna, dinámica y constante que logre fortalecer la aptitud física de los estudiantes, ya que la falta de información sobre diferentes y variadas actividades físicas está llevando a esta población a ser sedentaria. En este proyecto el problema se determinó a través de test diagnósticos, entrevistas y encuestas que permitieron recolectar información valiosa sobre los pocos hábitos saludables de los estudiantes y la falta de motivación para practicar deporte. La finalidad de este proyecto, que se basó en el diseño de una propuesta de entrenamiento llamada “FITNESEMANA” que buscó en primer instancia apoyar y brindan herramientas para motivar a los estudiantes hacia a la práctica constante del deporte.

Esta investigación contribuye a nuestro proyecto de investigación ya que, propone un material lúdico para desarraigar el sedentarismo en adolescentes a través de un estudio claro,



unos objetivos centrados en planeación y aplicación de un método de entrenamiento físico que disminuya el sedentarismo para finalmente evaluar los resultados de dicha estrategia; la aceptación y practica constante de la misma en la clase de educación física, que en nuestro caso de estudio, se mueve hacia los escenarios del descanso.

Por otra parte, cabe resaltar que a pesar de ser un trabajo diseñado para desarrollarse en la clase de educación física; las encuestas y tests aplicados así como sus resultados arrojaron que en los estudiantes había un elevado porcentaje de sedentarismo, además que ellos desconocían las oportunidades de mejora que tiene la actividad física al ser realizada de forma constante.

Seguidamente, busca que los educandos entiendan las actividades lúdico deportivas no solo como “deporte” o como parte de una “asignatura”, sino como procesos fundamentales para su salud y bienestar, motivándolos a diseñar su propio plan de trabajo y entrenamiento. Esta investigación a su vez demostró la pertinencia de incorporar actividades, en la planificación de estrategias con el plan “Fitnesemana” que logran impactar de forma positiva a los alumnos para disminuir el sedentarismo.

Este estudio conduce y orienta nuestro proyecto de intervención disciplinar ya que está encaminado en el diseño de una propuesta didáctica, generando espacios de interés, prácticas que motiven a los estudiantes, el refuerzo acciones que promuevan el movimiento físico así como el impacto de las mismas entre la población adolescente; dado que nuestro trabajo se focaliza en la implementación de actividades lúdico-deportivas que conduzcan a las estudiantes del Colegio del Rosario de Santo Domingo, a ver el deporte con otra mirada a través del juego, como una práctica constante implementada en los espacios de descansos escolares.

Por las razones mencionadas anteriormente este trabajo muestra varias características que se asemejan y se conectan al nuestro, mostrando a su vez los riesgos que se presentan debido al sedentarismo en adolescentes, el sobrepeso, rutinas alimentarias, actividad física y el manejo adecuado de períodos de ocio. El estudio que se realizó en adolescentes de grado 8°, donde Manzano Guerrero, et al, (2017) afirman que: “El grupo estudiado presenta una prevalencia alta de sobrepeso y obesidad, conductas alimentarias inadecuadas y un nivel de actividad física bajo. El 36 % no realizaba ninguna actividad física fuera de la escuela.” p. (23.)

Es decir, que a pesar de ser una investigación que se desarrolló hace 2 años, aún tiene vigencia a la fecha, presentando pertinencia con respecto a la problemática y al objeto de estudio, llevándolos a buscar soluciones dinámicas que mejoren la salud y el estilo de vida de los estudiantes del colegio de la Universidad Libre, lugar donde se desarrolló este proyecto.

De acuerdo a las evidencias planteadas por Manzano Guerrero, et al,(2017): “Alrededor del 70% de los niños y adolescentes no realizan actividad física regular en su tiempo libre, especialmente las chicas. Con la edad, se produce un aumento de la actividad física hasta los 10 y 13 años, a partir de entonces disminuye su práctica” p. (24.). En este sentido, el ejercicio físico es comprendido como una práctica lúdica que se desarrolla en el tiempo libre, más no es un hábito constante en la generalidad de los adolescentes.

Finalmente, este primer proyecto buscó a través de las actividades fitness como: la danza, atletismo, ejercicios aeróbicos, entre otras prácticas “fitnesemana”, que los estudiantes vean el entrenamiento funcional como actividad propia para prevenir el sedentarismo y aprovechar los espacios del descanso, para la recreación y creación de ejercicios que se basen en actividades propias de la vida cotidiana.

Nuestro segundo referente corresponde al trabajo presentado para Obtener el Título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica de La Fundación Universitaria los Libertadores, realizado por Mosquera Escarpeta, Eliberto y Bueno Salazar, Harold Alexander elaborado en Junio 2016. El título de la propuesta es Ambientes Lúdicos en los descansos Escolares de la Institución Educativa en Combia –Pereira.

Los expositores del trabajo nos muestran que en esta institución se han vivido situaciones equivalentes a la realidad nuestra, ya que su publicación se centró en el estudio y la reflexión de la conducta de los estudiantes en los descansos pedagógicos arrojando como resultado que en estos espacios escolares no existían ambientes lúdicos y su necesidad primordial se centraba en hacer un uso adecuado del tiempo libre, debido a que en este escenario predominaba una rutina excesiva y adictiva en el manejo de los aparatos tecnológicos, la falta de intercomunicación entre las estudiantes y la falencia de actividades lúdico-recreativas, privando y limitando a los estudiantes de movimiento, integración y socialización. Mosquera Escarpeta, Eliberto et al, (2016) afirman que: “...no realizan actividades lúdicas debidamente planificadas durante el recreo y estén inactivos, ocupando rincones del colegio, hallando poca interacción y participación”. p. (10.)

Lo anterior nos aporta a nuestra propuesta de investigación la necesidad urgente de crear en nuestra institución ambientes lúdico deportivos en los descansos escolares promoviendo la utilización del tiempo libre para estimular, incitar, descubrir habilidades, diagnosticar, provocar cambios y así aportar concretamente con desarrollo integral de nuestras jóvenes y de este modo contrarrestar el sedentarismo.

Al mencionar una educación integral estamos involucrando directamente el desarrollo del ser humano, y a la vez estamos comprometidos como agentes activos de nuestra institución al

responder directamente a nuestra visión Rosarista plasmada en el manual de convivencia (2019). Señala: “Animar con el espíritu humanizante del Evangelio, el carisma dominicano y una gestión educativa de calidad, la formación integral de personas para que con un proyecto de opción por la vida logren ser agentes transformadores de su mundo.” p. (20.) En consecuencia, los docentes tenemos la responsabilidad de generar y promover un cambio para prevenir a tiempo comportamientos en las estudiantes que se pueden convertir a largo plazo en inconvenientes emocionales y de salud, aquí es claro afirmar que una educación integral implica el desarrollo completo de un estudiante en la cual se incluye el crecimiento en todas las dimensiones de la persona: ético, estético, motriz, socio afectivo, comunicativo, cognitivo, trascendente y lúdico, este se hace posible a través del tiempo y al atravesar diferentes etapas en la vida. En este sentido, consideramos oportuna la intervención docente fomentando a su vez el trabajo en equipo e interdisciplinario desde las diferentes áreas del saber vinculando a su vez al equipo administrativo en dichas actividades.

Cabe afirmar entonces que el liderazgo de la comunidad educativa depende en gran parte de los educadores quienes escuchan, median, proponen y dan soluciones a las dificultades existentes entre la población estudiantil, por medio de un trabajo mancomunado para dar respuesta y soluciones a posibles inconvenientes y así proteger los derechos, deberes y el bienestar de los educandos.

El tercer antecedente apunta hacia la publicación realizada por la revista electrónica Educare, vol. (17); donde nos centramos en el artículo expuesto por Chaves, A. L. (2013), “Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas”. Este artículo se centra en la importancia del concepto y definición de la palabra recreo, aquí es esencial aclarar que el espacio del recreo es un momento vital para cualquier ser humano donde este puede interactuar

de formas distintas con los que lo rodean; y es que para Pérez y Collazos (2007), es un “(...) lapso de tiempo en el cual los escolares realizan espontáneamente actividades recreativas por gusto y voluntad propias y que merecen una esmerada atención por parte de los maestros de la institución (...)” (p. 9). Agregando a lo anterior podemos destacar entonces que los espacios de descanso escolar en una institución son momentos motivantes tanto para estudiantes como para educadores en un recinto colegial, este se constituye diariamente en el momento de dispersión, interacción, ocio y socialización, el cual despierta el interés y la expectativa de la comunidad educativa al ser el instante generador de experiencias e interrelación con los otros. Es propio recalcar que los educadores en interacción social con educandos en momentos menos formales como lo son los tiempos de descanso, posibilitan acercamientos que son vitales para romper el hielo, evaluar, observar en ellos sus procesos de socialización y lograr así una manera más cercana de llegar al mundo adolescente. Es importante subrayar a su vez que somos conscientes que los estudiantes son quienes tienen la libertad de asumir sus tiempos de descansos de acuerdo a sus preferencias y elecciones, con quien interactuar, recrearse, conversar, descansar, pasar el tiempo, merendar, estudiar, entre otras múltiples actividades que se puedan desarrollan en 40 minutos, según Pérez y Collazos (2007) “(...) el recreo significa libertad, el poder ser tal cual se es, es decir el patio de recreo es un espacio para el esparcimiento, la libertad y la diversión, allí no existen restricciones en cambio sí la verdadera expresión del ser” (p. 15) . Debido a lo anterior y entendiendo la importancia que tienen los descansos en el colegio, cabe resaltar, que nuestra propuesta busca fortalecer estos espacios, con actividades lúdico-deportivas que les permitan a las estudiantes participar en distintas actividades, aprovechándolas al máximo y así evitar que los estudiantes caigan a un nivel de extremo sedentarismo, puesto que hoy en día los adolescentes y niños prefieren estar conectados a un dispositivo móvil a la hora de los descansos que a realizar alguna actividad recreo-deportiva; y así evitar el aumento del sedentarismo que está

asociado a un gran número de muertes al año en el mundo, dentro del mismo reporte, la tasa de mortalidad se han elevado; según una investigación hecha por la OMS (2017) enuncia que: “la obesidad ha aumentado tanto que en el 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad y se espera que para el 2022 habrá más población infantil y adolescente con obesidad que desnutrida”. Para concluir, el aporte de esta última investigación que tiene como fin alertarnos sobre las causas de la obesidad, se asemeja a nuestra propuesta ya que buscamos prevenirla a través de una campaña pedagógico-informativa en la cual se busca sugerir a nuestras estudiantes sobre el consumo de comida y hábitos saludables, así mismo a ser partícipes en descansos activos para promover un estilo de vida saludable. Por las razones expuestas anteriormente surge nuestra propuesta de intervención disciplinaria para persuadirlas a realizar actividades productivas y saludables en tiempos de descanso escolar que repercutan en un cambio positivo en su diario vivir.

El proyecto y propuesta del PID apunta hacia *El Colegio del Rosario de Santo Domingo* el cual hace parte de la Congregación de Dominicas de Santa Catalina de Sena, ubicado en la dirección Calle 68 No. 0-51 Este, en el barrio Chapinero Alto, Localidad 2 Chapinero, en la ciudad de Bogotá, el colegio ofrece educación en los niveles Preescolar, Básica primaria, Básica secundaria y Media siendo esta última nuestra población vulnerable. La institución promueve una orientación confesional católica, privado con carácter mixto y bilingüe en calendario A, asume una jornada única manejando horarios de 7:00 a.m. a 3:00 p.m. en modalidad académico.

La realidad actual de nuestras estudiantes de Media en el colegio en los períodos de descanso y tiempo libre se ha convertido en un ambiente indiferente y monótono en el cual permanecen inmersas en contextos poco interesantes, donde las charlas informales, el consumo de alimentos poco saludables y el uso incorrecto de dispositivos electrónicos hacen que las

estudiantes se alejen de contextos participativos, sociales, atractivos, deportivos y divertidos. Se hace necesario entonces hallar el modo de cautivar a nuestras estudiantes haciéndolas conscientes de la importancia existente de socializar en momentos de esparcimiento a través de actividades lúdico deportivas guiadas, proyectadas y orientadas a evitar el sedentarismo. En torno a nuestra temática encontramos varias investigaciones, documentos, escritos, publicaciones, propuestas, trabajos de grado, sondeos, exposiciones que aportan a nuestro objeto de investigación.

Teniendo en cuenta el problema que abarca este proyecto investigativo, entendemos la necesidad de llevar a cabo estrategias o acciones que busquen optimizar un mejor desarrollo y uso del tiempo libre de las estudiantes de Colegio del Rosario de Santo Domingo, entendiendo, que la escuela es un escenario de vínculos sociales, donde al interior de la misma se observan conflictos, empatías, apatías y diferentes situaciones a nivel social. Es por esto que a través de todas estas problemáticas que surgen en la escuela, nuestro rol docente nos concentra e inquieta, ya que nuestro papel no es solo impartir conocimiento o saberes sino contribuir al cambio en la cotidianidad de las estudiantes. Por tal razón, el desafío de los educadores es buscar dentro de su campo reflexiones sobre su práctica, nuevos intereses, metodologías que contribuyan a la formación y al enriquecimiento de los sujetos, teniendo en cuenta las características de las mismas y su entorno.

Esta propuesta de investigación disciplinaria se orienta por medio de la Investigación Cualitativa la cual se centra en la recolección de datos a partir de la realidad observada; la extracción de los mismos y su análisis para la creación de acciones de mejora.

Nuestro diseño metodológico, se enfoca dentro de la perspectiva de la investigación en mención, ya que esta radica en la descripción de los hechos que son observables, se sustentan en

los problemas de las realidades sociales y en su contexto, a través de una postura crítica, que pretende generar una reflexión sobre los mismos. De la misma forma, este tipo de investigación presenta una variedad de herramientas para la recopilación de los datos, tales como las entrevistas, encuestas, videos, imágenes, observación de los grupos implicados, diarios de campo y los puntos de vista de los mismos sujetos de estudio. En este sentido, Hernández Sampieri, Roberto (2014) afirma que “La inmersión inicial en el campo significa sensibilizarse con el ambiente o entorno en el cual se llevará a cabo el estudio, identificar informantes que aporten datos y guíen al investigador por el lugar, adentrarse y compenetrarse con la situación de investigación, además de verificar la factibilidad del estudio. En el caso del proceso cualitativo, la muestra, la recolección y el análisis son fases que se realizan prácticamente de manera simultánea” p. (41)

Dada la importancia de esta metodología y la pertinencia con nuestro proyecto investigativo, entendemos que esta exploración sitúa a los educadores, como investigadores dentro de nuestro quehacer, en el entorno de la praxis, la cual va delimitando las acciones que se tendrán que realizar para lograr y alcanzar los objetivos propuestos en este trabajo.

Por otra parte, la investigación cualitativa se plantea para informar con subjetividad, pero con claridad y precisión acerca de las observaciones y vivencias propias del ámbito social, así como las experiencias de los demás agentes implicados, es decir, los investigadores buscan acercarse al objeto de estudio de una forma real y dinámica, a través de la experiencia misma, juicios de valor y opiniones.

Seguidamente, se describirán algunas de los rasgos de la investigación cualitativa, una de ellas es que no parte de hipótesis planteadas desde juicios teóricos, sino que más bien busca generar nuevas teorías o métodos basados en los resultados que se van obteniendo, la



metodología se centra en los sujetos, los escenarios sociales, estos no se reducen a variables sino se consideran el todo de la investigación. El observador no es pasivo, sino que se presenta como un sujeto activo y dinámico, que estudia a los sujetos o grupos tratando de comprender el contexto y las situaciones presentes planteadas en el problema, y a la vez enriquecerse con las experiencias observadas. Cabe señalar que el investigador tiende a ser flexible durante todo el quehacer de la investigación, esta se va transformando de acuerdo con las condiciones que se presenten en el camino, entre otras. Como lo señala Hernández Sampieri, Roberto ( 2014) “El investigador hace preguntas más abiertas, recaba datos expresados a través del lenguaje escrito, verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza y convierte en temas que vincula, y reconoce sus tendencias personales. Debido a ello, la preocupación directa del investigador se concentra en las vivencias de los participantes tal como fueron (o son) sentidas y experimentadas...” p. (42)

Por lo anterior, las competencias que debe tener un investigador cualitativo para realizar con éxito el trabajo a investigar es presentar empatía, cercanía y habilidades comunicativas con los objetos de estudio, para llegar a interpretar su realidad y las transformaciones mismas de estos grupos.

Se debe agregar que las técnicas aplicadas en la investigación cualitativa para obtener la información son: la observación directa y participante, la entrevista cualitativa (estructurada, semiestructurada o no estructurada) y el estudio de observación etnográfica, entrevistas, documentos e historias de vida.

Por último, es importante retomar que nuestra propuesta está basada en la investigación cualitativa con un enfoque social que propende los espacios recreativos y a su vez promueve actividades lúdicas deportivas con el fin de alcanzar una vida digna de nuestras estudiantes en los

aspectos emocionales, relacionales y físicos. Por esta razón es necesario que nuestro proyecto se apoye en la línea de investigación titulada “Desarrollo humano integrador en el contexto social colombiano” de la Fundación Universitaria los Libertadores, debido a su estrecha relación con nuestra propuesta. Esta línea de investigación se centra en estudiar de forma empírica y teórica las capacidades y oportunidades de todos los seres humanos, en este caso de nuestras estudiantes, que se encuentran en un proceso de maduración psicológico, cognitivo y fisionómico que de acuerdo a nuestra observación hecha en la hora de los descansos es necesaria nuestra intervención y ejecución de estrategias que apoyen este proceso de crecimiento y así poder disminuir y evitar en las poblaciones más jóvenes esta clase de problemática, como lo es el sedentarismo.

La población estudiantil del Colegio del Rosario de Santo Domingo (RSD), la cual es objeto de estudio, se puede asegurar que es una población adolescente que en su mayoría se desarrolla dentro de un núcleo familiar, sin embargo encontramos dentro de ellas familias disfuncionales y rupturas familiares lo cual hace que algunas conductas de nuestras adolescentes se desencadenen en baja autoestima, ausencia de valores, soledad, malos ejemplos, violencia, seguimiento de modas y líderes negativos lo cual es ajeno a algunas de ellas. Las estudiantes elegidas del colegio para esta investigación, fueron las estudiantes que hacen parte de la media, específicamente de los grados 10º y 11º. Este es un grupo heterogéneo integrado por un total de 100 estudiantes entre 15 y 17 años pertenecientes a los estratos 4 y 5, dentro de este grupo en mención se elegirán 20 estudiantes al azar para realizar nuestro estudio.

Se recurrirá entonces como primera medida a la observación directa participativa acompañada de registros fotográficos con una pequeña descripción de las mismas, ya que consideramos que es lo indicado para el desarrollo de nuestros objetivos planteados, puesto que

al explorar nos familiarizaremos con la situación de estudio y los resultados serán el fruto de la recolección de datos y el análisis de los mismos. Se realizarán 10 observaciones durante dos semanas en el descanso escolar, en las zonas de: pasillos, patios centrales, canchas, montaña y cafetería durante 30 minutos, finalizado cada descanso procederemos a registrar lo observado acompañado de fotografías como evidencia de lo visto.

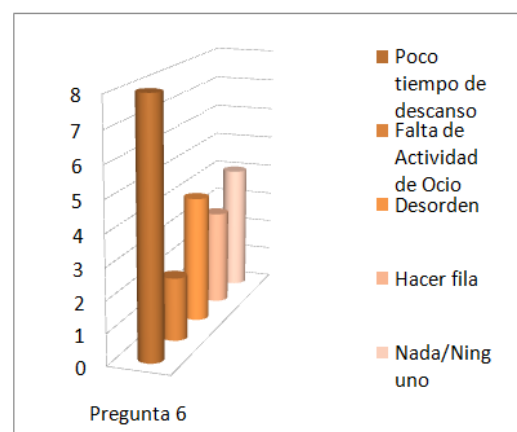
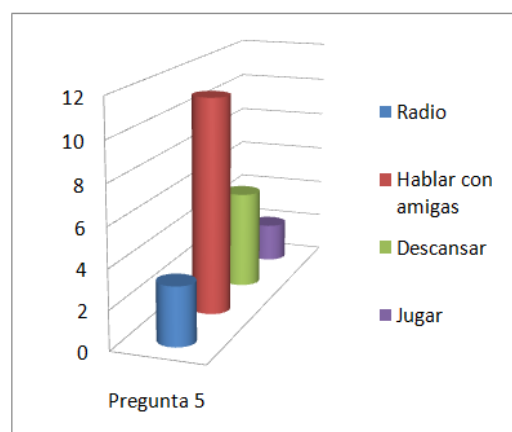
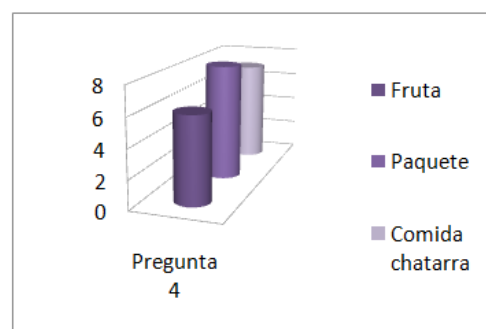
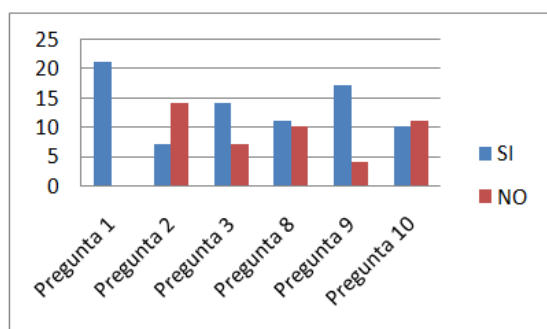
Para el registro de esta observación utilizaremos a su vez como instrumento la entrevista semiestructurada o entrevista etnográfica según Díaz, Torruco, Martínez, & Varela (2013) afirman que es: "...conversación amistosa" entre informante y entrevistador, convirtiéndose este último en un oidor, alguien que escucha con atención, no impone ni interpretaciones ni respuestas, guiando el curso de la entrevista hacia los temas que a él le interesan" Las autoras del artículo "*La entrevista, recurso flexible y dinámico*" citadas anteriormente nos facilitan una visión clara del por qué pretendemos hacer uso de esta técnica para nosotros de gran utilidad, ya que ésta nos beneficia al tener un acercamiento más amigable, menos formal y flexible con nuestras estudiantes adolescentes y así lograr vislumbrar su naturaleza social y cultural a través de nuestras interpretaciones subjetivas para lograr la explicación clara de la conducta del grupo.

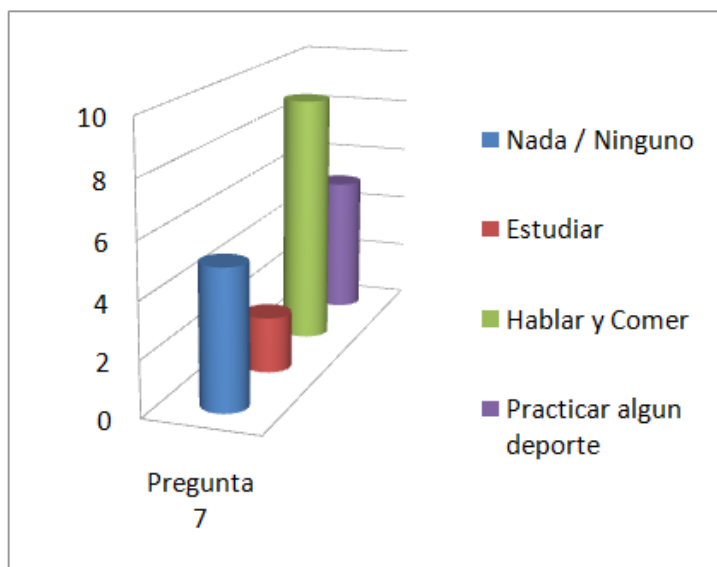
Por las razones mencionadas con antelación recogeremos información y a su vez conoceremos las opiniones de las estudiantes frente a la realidad cotidiana. (Ver anexo No.1).

Se transcribirán las entrevistas, luego se analizará la información contenida en las mismas y se resumirá minuciosamente la indagación obtenida con el fin de recoger los datos requeridos para luego interpretarlos por medio de un texto descriptivo. Es así como nos acercaremos a la realidad de la situación planteada para poder identificar las dificultades y así aplicar nuestro proyecto de intervención disciplinario frente al problema principal encontrado, a nuestro juicio el sedentarismo de las estudiantes de educación media en los tiempos de descanso

en el Colegio del Rosario de Santo Domingo y de este modo podamos proporcionar posibles soluciones ante las dificultades presentadas en la población estudiantil.

Una vez aplicados los instrumentos de recolección de datos e información tales como la observación durante los descansos y la realización de la entrevista semiestructurada, realizada a 21 estudiantes de los grados 10° y 11° del colegio del Rosario de Santo Domingo escogidas al azar. Se procedió a ejecutar el análisis de las mismas que arrojaron la percepción de las estudiantes con respecto al sedentarismo en los espacios del descanso. Con relación a las edades de las estudiantes encuestadas quienes oscilan entre los 15 y 17 años. A continuación desplegamos las evidencias tabuladas de las preguntas realizadas en la entrevista:





Según como se muestra en la tabulación, y analizando los datos arrojados por la misma se concluye que, con relación a la primera pregunta sobre el conocimiento que tienen las estudiantes del sedentarismo el 100% de las encuestadas respondieron que saben y conocen el significado de este concepto. Es decir, que tienen las nociones, y se puede constatar el dominio que tienen del tema pero según las observaciones que pudimos hacer en los descansos no lo aplican en su diario vivir.

Seguidamente, en la segunda pregunta el 66% de las estudiantes se consideran sedentarias, según afirman las encuestadas, al poco espacio y tiempo que tienen en el descanso, el cansancio y que prefieren relajarse y dialogar con sus amigas en vez de practicar algún deporte o actividad física, esta variable será corroborada en las preguntas 5 y 7.

De igual modo, se les llevó a las estudiantes a reflexionar sobre el uso adecuado de sus descansos y a la optimización del mismo, se les pregunto a las encuestadas si realizaban alguna actividad física, el 66% de ellas afirman que las prácticas deportivas no hacen parte de su rutina.

Así mismo, se indagó en la pregunta número 4, sobre qué tipo de alimentos prefieren consumir durante sus descansos, razones como la comida rápida, paquetes y dulces fueron sus respuestas, llevándonos a concluir que, las estudiantes consumen alimentos poco saludables y que dentro de sus predilecciones esta la comida chatarra. De este modo, las estudiantes responden que las actividades que prefieren realizar durante sus periodos de descanso son sentarse, hablar con sus amigas, descansar, relajarse y escuchar música, en espacios como los corredores, las canchas y los patios centrales estos dos últimos lugares apropiados para el deporte y disfrute del juego. Solo el 2% refiere realizar alguna práctica deportiva o el juego como parte de su descanso escolar.

Analizando los datos obtenidos en las preguntas 6 y 7, y el porcentaje obtenido en estas se puede inferir que los gustos de las estudiantes en sus tiempos de descanso se relacionan en su gran mayoría en compartir con sus amigas, hablar y comer, solo el 10% de las encuestadas realizan algún deporte durante estos tiempos y las respuestas sobre sus pocas preferencias en cuanto a qué no les atrae de los descansos se relacionan a la falta de tiempo con el que cuentan para descansar, el no poder utilizar el celular para jugar y la molestia de hacer filas largas en la cafetería, prefiriendo las opciones de quedarse en espacios como las zonas verdes y las canchas sentadas descansando.

Con respecto al ítem número 8, refiriéndose sobre el uso de aparatos electrónicos el 57% de las estudiantes utilizan el celular como medio de ocio para escuchar música o ver videos, ya que este es el único uso que se les permite utilizar en el colegio.

Razones como las anteriormente expuestas, nos llevan a pensar y reflexionar sobre la implementación de prácticas deportivas que generen movimiento en las niñas de grados 10° y 11, y nos motivan a desarrollarlas para fomentar el buen y adecuado uso del tiempo libre, ya que un

gran porcentaje de las encuestadas les gustaría participar de actividades lúdicas en sus espacios del descanso; la pregunta número 9 mostró que el 79,9% afirman interés por estas. Con esto se puede constatar, la gran aceptación y acogida sobre el proyecto de intervención disciplinaria a partir de la creación y realización de actividades que generen juego y movimiento en las estudiantes.

Finalmente, la pregunta número 10, lleva a las estudiantes a entender, aceptar y adoptar la importancia de las campañas pedagógico - informativas sobre la comida saludable y la realización de actividades deportivas como canalizador de estrés y buena salud; el 60% de las encuestadas reconocen este tipo de información visual dentro del colegio en los espacios como la cafetería, pasillos y patio. Con esto se puede constatar que las niñas están informadas pero requieren de la guía y orientación de los educadores para culminar con éxito dichas actividades referentes al óptimo manejo del tiempo libre en los descansos de forma activa y dinámica.

Se concluye que, por las razones anteriormente mencionadas urge la importancia que se haga exploración en el ámbito de la instauración de actividades o estrategias lúdico deportivas para incentivar al deporte por medio del juego y de la sana competencia, que a su vez motiven al alumnado a utilizar las herramientas propuestas en este proyecto las cuales facilitaran su desempeño académico, convivencial y secular.

**Estrategia: “Ama tu vida, ejercítate” Implementando un estilo de vida saludable en el Colegio del Rosario de Santo Domingo**

Nuestra estrategia de intervención denominada “**Ama tu vida, ejercítate**”

**Implementando un estilo de vida saludable en el Colegio del Rosario de Santo Domingo,**

busca que las estudiantes entiendan la importancia del buen uso del tiempo libre, la sana alimentación y la actividad física en los tiempos de descansos escolares. Para el desarrollo de este proyecto es necesaria la intervención de los docentes, como actores principales de la construcción de seres integrales, así como la creación, planeación y ejecución de estrategias que permitan superar las falencias que tienen las estudiantes.



Figura 1. Ruta de intervención



Fuente: propia, 2019

A continuación, se describirán brevemente las actividades a ejecutar, Para dar cumplimiento a la propuesta del proyecto de intervención.

Tabla 1. Plan de Acción: “Ama tu vida, ejercítate” Implementando un estilo de vida saludable en el Colegio del Rosario de Santo Domingo.

<b>Nombre del PID:</b> Al Coliseo y Campus en el descanso: Espacios lúdico-deportivos en los descansos escolares del colegio del Rosario de Santo Domingo.
<b>Actividad:</b> Maratón Bailable
<b>Responsables:</b> Docentes del Área de Artes (Danzas) – Docentes Investigadores
<b>Beneficiarios:</b> Estudiantes grado 10 y 11°
<b>Objetivo:</b> Mejorar la coordinación motriz, habilidades corporales, desplazamientos, cambios de plano y ritmo en las estudiantes en las horas de descanso a través de la Zumba-fitness.
<b>Descripción de la Actividad:</b> Esta propuesta está basada en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas como lo es la Zumba –Fitness, esta actividad se crea con el propósito de abrir espacios recreativos para las estudiantes del colegio en las horas de descanso incitando en ellas a que realicen algún tipo de actividad física, rompiendo con la cotidianidad de su diario vivir y a su vez creando conciencia en ellas sobre la importancia de realizar actividad física. En la última sesión de la maratón se convocará a los padres de familia para que acompañen a sus hijas a la práctica de estas actividades y las motiven a seguir participando de las mismas.
<b>Estrategia:</b> Para el desarrollo de esta maratón se dará inicio con un calentamiento de bajo impacto que le permita a los músculos estar listos para la actividad física, luego vendrán unas secuencias básicas de aeróbicos, (Paso en V, Mambos, Baby Mambos, Stone, Chacha, Laterales y Desplazamientos) permitiendo así, que las estudiantes activen su sistema motriz y preparen su cuerpo para la Maratón Bailable. Al finalizar la secuencia de aeróbicos, se pasará a la ejecución de ejercicios de acondicionamiento, que se dividen en estiramiento de los miembros superiores e inferiores (flexibilidad muscular); ejercicios de velocidad y coordinación permitiendo que el cuerpo y la mente estén totalmente preparados para la actividad central; Zumba-Fitness. Se dará inicio a la Maratón Bailable con una duración de 30 minutos, donde las estudiantes realizarán coreografías sencillas dependiendo del estilo musical (Salsa, Merengue, Bachata, Reggaetón, Cumbia, Calipso) guiadas por los docentes de danzas, todo esto con el fin de motivarlas a la práctica de una actividad física. Para finalizar la maratón se realizarán ejercicios de control respiratorio, de enfriamiento y relajación muscular para así evitar alguna lesión. Estas fases se repetirán en cada sesión de la maratón.
<b>Fecha:</b> La Primera maratón se ejecutará el 30 de Septiembre; las siguientes sesiones serán el 1, 2, 3 y 4 de Octubre en las horas del descanso.
<b>Recursos:</b> Para el desarrollo de esta actividad será necesario el uso de la cancha principal

que se encuentra ubicada en el coliseo, el equipo de sonido; micrófono e hidratación (agua), esta última será obsequiada por el colegio a las estudiantes, recordándoles la importancia que tiene el consumo de agua para nuestro organismo.
<b>Seguimiento:</b> La actividad Maratón Bailable: “Zumba Fitness” se realizará durante todos los descansos entre el 30 de Septiembre hasta el 4 de Octubre del mismo mes. En la última sesión de esta maratón se invitarán a los padres de familia, para que apoyen a sus hijas en esta práctica deportiva. Al finalizar la maratón, se logró evidenciar el crecimiento de la población estudiantil, extendiéndose esta a la Básica y Media, por gusto propio. Por otro lado las estudiantes solicitaron que esta actividad de Zumba-Fitness, se realice una vez por semana, debido a que esto las relaja y disfrutan de su tiempo de descanso.
<b>Evaluación:</b> Esta maratón tuvo una aceptación favorable en la comunidad estudiantil debido a su alta acogida y a su vez se evidenció participación de algunos docentes y padres de familia.

Tabla 2. Maratón Atlética: “**Ama tu vida, ejercítate**” Implementando un estilo de vida saludable en el Colegio del Rosario de Santo Domingo.

<b>Nombre del PID:</b> Al Coliseo y Campus en el descanso: Espacios lúdico-deportivos en los descansos escolares del colegio del Rosario de Santo Domingo.
<b>Actividad:</b> Maratón Atlética
<b>Responsables:</b> Docentes del Área de Artes (Danzas) – Docentes Investigadores
<b>Beneficiarios:</b> Estudiantes grado 10 y 11°
<b>Objetivo:</b> Mejorar la condición física y de salud de las estudiantes y a su vez desarrollar habilidades para evadir los diferentes obstáculos que se encontraran en la pista.
<b>Descripción de la Actividad:</b> Esta actividad está enfocada en el desarrollo de actividades lúdico-deportivas y una de ellas es el Atletismo con salto de obstáculos, este deporte se enfoca en la resistencia del trote y el buen manejo de la respiración, donde las estudiantes medirán su capacidad de seguir el ritmo de la actividad y su habilidad de saltar los diferentes obstáculos mientras van trotando. En esta carrera toda la comunidad educativa estará invitada a participar, como lo son docentes, personal administrativo y padres de familia.
<b>Estrategia:</b> Esta maratón se iniciara con ejercicios de calentamiento enfocados en los miembros superiores e inferiores (flexibilidad muscular), luego se realizarán ejercicios de resistencia que permita a los músculos y al sistema respiratorio estar preparados para la actividad deportiva. Finalizada esta primera fase, uno de los docentes del Área de Educación Física, convocará a la población estudiantil a dirigirse a la cancha principal, donde liderara y guiará el camino con todas las estudiantes para que ellas reconozcan la ruta de la maratón, luego se dará inicio a la maratón atlética con una duración de 30 minutos, donde las estudiantes recorrerán la pista a su propio ritmo y saltarán los obstáculos que en esta se encuentran. Para antes de finalizar la maratón se realizará una secuencia sencilla básica de aeróbicos que las estudiantes han venido practicando en la primera maratón, (Paso en V, Mambos, Baby Mambos, Stone, Chacha, Laterales y

Desplazamientos) para concluir se harán ejercicios de control respiratorio y de enfriamiento y relajación muscular para así evitar alguna lesión. Estos pasos son necesarios para cada sesión de la maratón.
<b>Fecha:</b> La Primera maratón atlética se ejecutará el 17 de Octubre; las siguientes sesiones se realizarán el 18, 21, 22 y 23 de Octubre a la hora del descanso.
<b>Recursos:</b> Para el desarrollo de esta actividad será necesario el uso de las 4 canchas del colegio que se conectan por todo el campus. También será necesario el uso de un equipo de sonido; micrófono, barreras de obstáculos e hidratación (agua).
<b>Seguimiento:</b> La primera sesión de la maratón atlética, se realizará durante todos los descansos entre el 17 de Octubre hasta el 23 del mismo mes. Para la última sesión de esta maratón se extenderá una invitación a los padres de familia, para que acompañen y participen con sus hijas la práctica de este deporte en las horas del descanso. En cada jornada se logró evidenciar el crecimiento de la población estudiantil que no solo pertenece a los grados de Media, así como también a estudiantes de Primaria.
<b>Evaluación:</b> Esta maratón atlética tuvo una acogida favorable en la comunidad estudiantil debido a que se evidencio un alto número de participantes entre estudiantes, docentes y padres de familia. Se pudo evidenciar que en muchos casos las estudiantes se animaban entre ellas a continuar en el recorrido de la pista y finalizar la carrera.

Tabla 3. Juegos Inter-cursos: “Ama tu vida, ejercítate” Implementando un estilo de vida saludable en el Colegio del Rosario de Santo Domingo.

<b>Nombre del PID:</b> Al Coliseo y Campus en el descanso: Espacios lúdico-deportivos en los descansos escolares del colegio del Rosario de Santo Domingo.
<b>Actividad:</b> Juegos Intercursos
<b>Responsables:</b> Docentes del Área de Artes (Danzas) – Docentes Investigadores
<b>Beneficiarios:</b> Estudiantes grado 10 y 11°
<b>Objetivo:</b> Mejorar las habilidades motrices, el trabajo en equipo y la planificación de estrategias que les permitan a las estudiantes avanzar en el torneo deportivo y así ganar en las distintas modalidades en las que competirán.
<b>Descripción de la Actividad:</b> Esta actividad lúdico-deportiva, está diseñada en torno a los diferentes gustos y preferencias de las estudiantes. Se realizara un torneo relámpago donde participaran las estudiantes y docentes en los distintos deportes como lo son: futbol, baloncesto y voleibol, con la intención de crear vínculos de fraternidad entre los equipos y realizar una actividad física en los espacios de los descansos escolar.
<b>Estrategia:</b> Para el desarrollo de estos juegos intercursos se convocará equipos en las siguientes (Baloncesto, Voleibol y Futbol). Al conformar los equipos que representarán a cada grado se realizará un sorteo para decidir los grupos y las fechas de juego. Durante la confirmación de los equipo se propone la participación de un docente. Cada encuentro deportivo se iniciara con ejercicios de calentamiento enfocándose en los miembros superiores e inferiores. Al finalizar cada partido se ejecutarán ejercicios de enfriamiento y relajación muscular para así evitar alguna lesión.

<b>Fecha:</b> Este torneo lúdico recreativo se iniciará el 28 de Octubre y culminará el 15 de Noviembre en los tiempos del descanso.
<b>Recursos:</b> Para el desarrollo de esta actividad será necesario el uso de las 4 canchas del colegio que se conectan por todo el campus. También será necesario el uso de petos, silbato, equipo de sonido; micrófono, e hidratación (agua).
<b>Seguimiento:</b> Los juegos intercurros, se realizarán durante todos los descansos durante el 28 de Octubre hasta el 15 de Noviembre. En la última sesión de cada deporte, los familiares podrán asistir al partido de cierre y a la premiación.
<b>Evaluación:</b> Este torneo tuvo un éxito rotundo, debido a que toda la comunidad educativa participo de forma directa e indirecta en cada uno de los partidos. Por otra parte esta actividad genero curiosidad y motivación en los demás estudiantes que desearon la creación de nuevos torneos para el siguiente año escolar. Al finalizar cada partido, se logró evidenciar el crecimiento de la población estudiantil de Primaria, quienes estaban muy entusiasmados al observar los partidos y ser parte activa de ellos.

Fuente Propia (2019)

## Conclusiones y Recomendaciones

El ser humano desde que nace se convierte en un ser social pues tiene la necesidad biológica de la asistencia y cooperación del otro para poder surgir, es así como dentro de una sociedad aparece la ciencia designada pedagogía que lo ayuda a través del tiempo a descubrir y a incrementar su desarrollo cognoscitivo teniendo en cuenta sus procesos de enseñanza, es aquí donde aparece el maestro quien hace que el aprendizaje ocurra a través de la provocación y la interacción con el educando siendo agente facilitador entre temáticas, contenidos, escenarios y propuestas que apuntan a una educación integral.

Es importante destacar que al evolucionar y trascender a través del tiempo cada vez se hace necesaria la implementación de nuevas tendencias y/o modelos pedagógicos que nutran el quehacer educativo desde la motivación para cultivar el proceso de aprendizaje, esto partiendo de que la nueva generación Millennial procesan la información y piensan de manera diferente a las generaciones que la preceden, son mucho más inquietos, prestantes, visuales, analíticos, multitask, prefieren el trabajo cooperativo, y los escenarios menos formales para que se promueva el aprendizaje, en este punto nos referimos no solamente a la academia sino a la educación para la vida.

Por las razones mencionadas anteriormente el acercamiento entre estudiantes y docentes en un contexto escolar menos formal como lo son tiempos de esparcimiento y de ocio permite que la relaciones entre los mismos se fortalezcan a medida que la interacción entre los sujetos hace posible que quienes están en proceso de formación encuentren en su maestro una persona que los guía, los escucha y los motiva a través del ejemplo a mejorar cada día. La creación de ambientes lúdicos deportivos en nuestra institución Colegio del Rosario de Santo Domingo mejoró significativamente el ánimo de las estudiantes de grados décimo y undécimo para

ejercitarse y contrarrestar el sedentarismo en tiempos de ocio y esparcimiento además de fortalecer las relaciones interpersonales entre maestros-estudiantes, el trabajo en equipo, el liderazgo, receptividad y la disposición en espacios académicos dentro de los cuales requieren de mayor atención, ya que al liberar energía a partir de la actividad física aumenta la oxigenación del cerebro y esto permite que las estudiantes eleven su nivel de atención y por ende esto repercute positivamente logrando un mejor desarrollo del proceso educativo.

Se puede concluir entonces que la lúdica inmersa en diferentes contextos pedagógicos nos aporta de manera contundente y significativa a quienes participan en procesos de aprendizaje como lo son docentes: al cuestionarse de su labor, ser investigativos y con la transformación de sus prácticas educativas suman valiosos aportes en la educación de los estudiantes haciendo la inclusión de propuestas, métodos lúdicos, novedosos, contextualizados, atractivos en procesos de aprendizaje. Estudiantes: quienes reciben este beneficio se les posibilita para que en los espacios creados puedan interactuar según el contexto, mejora su motivación, sus habilidades de pensamiento, su creatividad y por ende los resultados de su proceso educativo son mucho más óptimos y duraderos. Padres de familia: Los que tienen en casa niños alegres, ricos en experiencias y dinámicos, quienes estarán satisfechos con los resultados de sus hijos en la etapa escolar. Es importante resaltar que este engranaje debe permanecer activo para surtir el efecto esperado, compartiendo expectativas e involucrándose día a día en un proceso educativo que nos compete a quienes buscamos el bien común de nuestros futuros ciudadanos.

De lo anterior es importante destacar a manera de recomendación aspectos que posibiliten avanzar hacia las acciones encaminadas en el mejorar la calidad educativa. Los directivos están llamados a apoyar las prácticas novedosas de sus docentes dentro de las aulas en sus instituciones reconociendo las problemáticas locales existentes dentro de su comunidad, a su vez permitiendo

la implementación de propuestas lúdicas, así mismo el mejoramiento continuo de la planta física con entornos seguros que contribuyan a la consecución de dichas prácticas novedosas y por ende al progreso en el aprendizaje. A los padres de familia se les debe invitar a involucrarse más con las actividades escolares haciéndolos partícipes de las mismas, posibilitando escenarios de cooperación familiar ofreciendo un acompañamiento continuo, ya que desde el ejemplo en casa se educa con mayor facilidad. A los docentes se les invita a reflexionar sobre sus prácticas laborales considerando la posibilidad de actualizarse permanentemente, siendo conscientes que al implementarla lúdica con objetivos claros se promueven, mejoran y transforman los procedimientos de enseñar y aprender, así como su quehacer pedagógico. Es importante destacar a su vez en esta creación la inclusión de actividades integradoras donde se involucren directamente a los padres de familia, esto con el fin que se conozca desde una óptica más cercana la educación impartida al interior del aula y a nuestras estudiantes recordarles siempre la importancia del auto-cuidado y el amor propio aspectos claves para alcanzar las metas propuestas, en este caso nos referimos especialmente a la práctica de actividades deportivas dentro del colegio encaminadas a evitar el sedentarismo teniendo como base el manejo adecuado del tiempo libre, siempre motivándolas a responder con la mejor actitud frente a dichas actividades que las favorecerán a que se produzca el aprendizaje de una manera menos tradicional y más atractiva.



## Lista de referencias

- Burnham, J. (1998). Exercise is medicine: health benefits of regular Physical activity. *J-la State - Med-Soc*. 1998 Jul; 150 (7). 319-23. Recuperado de <http://archivo.eluniversal.com.mx/ciencia/2014/reducir-sedentarismo-muertes-94396.html>
- Chaves, A. L. (2013). Una mirada a los recreos escolares: El sentir y pensar de los niños y niñas. *Revista Electrónica Educare*, 17(1), 67-87. Recuperado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/current>
- Díaz, B., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*. Universidad Nacional Autónoma de México Distrito Federal, México. Vol. 2, No. 7, 162-167.
- Drobic, F. (Coord.), García, À., Roig, M., Gabaldón, S., Torralba, F., Cañada, D.,... Prat, F. (2013). La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental y en la generación de valores. *Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu*.
- En 5 años habrá más niños obesos que desnutridos en el mundo. (2017, 12 de octubre). *El Tiempo*. Recuperado de <https://www.eltiempo.com/salud/informe-de-la-oms-de-2017-sobre-la-obesidad-infantil-en-el-mundo-140680>
- Fundación Universitaria Los Libertadores. (2019). Líneas de investigación. Recuperado de <https://www.ulibertadores.edu.co/investigacion/lineas-investigacion/>
- Hernández, S. Roberto (2014). Metodología de la investigación. Sexta edición. Mc Graw Hill. México D.F. Recuperado de [https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://periodicooficial.jalisco.gob.mx/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
- Ley General de Educación 115, artículo 21. (1994).
- Manual de Convivencia, Colegio del Rosario de Santo Domingo (2019).

- Manzano, D., & Pescador, C. (2017). *Promoción de la actividad física para la salud a través del entrenamiento funcional en escolares adolescentes*. Universidad Libre, Bogotá, Colombia. Recuperado de <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/11857/TESIS%20FINALcorreccion.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mosquera, E., & Bueno, H. (2016). *Ambientes Lúdicos en los Descansos Escolares de la Institución Educativa Combia*. Fundación Universitaria los Libertadores, Colombia. Recuperado de <https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/898/MosqueraEscarpettaEliberto.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Obesidad y Sobrepeso. Recuperado del sitio de internet de la Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pérez, L. y Collazos, T. (2007). Los patios de recreo como espacios para el aprendizaje en las instituciones educativas. Sedes Pablo Sexto en el Municipio de Dosquebradas. Universidad Tecnológica de Pereira. Colombia. Recuperado de <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/bitstream/11059/761/1/371621P438lp.pdf>
- Reducir el sedentarismo evitaría hasta un millón de muertes. (2014, 11 de septiembre). *El Universal*. Recuperado de <https://archivo.eluniversal.com.mx/ciencia/2014/reducir-sedentarismo-muertes-94396.html>
- Sanz, E., Ponce, A., & Valdemoros, M. (2012). Parental predictors of physical inactivity in Spanish adolescents. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11, 95-101.
- Taylor, S., & Bogdan, R. (2004). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*, Barcelona: Paidós. España.

## **Anexos**

### **Anexo 1: Formato de Encuesta Semi-Estructurada**

1. ¿Conoce usted cual es el concepto de sedentarismo? a. Si \_\_\_ b. No \_\_\_
2. ¿Es usted una persona sedentaria? a. Si \_\_\_ b. No \_\_\_
3. ¿Práctica usted alguna actividad física? a. Si \_\_\_ b. No \_\_\_
4. ¿Qué alimentos prefiere consumir durante los descansos escolares?
5. ¿Qué es lo que más le gusta del descanso escolar?
6. ¿Qué es lo que le disgusta del descanso escolar?
7. ¿Qué actividad realiza durante el descanso escolar?
8. ¿Hace uso de aparatos electrónicos en los tiempos de descanso? a. Si \_\_\_ b. No \_\_\_
9. ¿Le gustaría participar de actividades lúdico deportivas durante el descanso escolar? a. Si \_\_\_ b. No \_\_\_
10. ¿Reconoce dentro del colegio las campañas pedagógico- informativas sobre comida saludable y actividad física? a. Si \_\_\_ b. No \_\_\_

Fuente. Elaboración propia (2019)

Formato usado por los investigadores para recoger información sobre los gustos y preferencias de las estudiantes sobre la temática propuesta

## Anexo 2: Diario de campo - Observación

SEMANA 1: LUNES 16 Septiembre A VIERNES 20 Septiembre

LUGAR	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
pasillos	- Se observa Grupos y 1º Estudiante en Piso - Pasillo	X	Pasillos realzan Trabajos y Comiendo Pajeta Paralela - Ruler	X	X
patios centrales	X	Estudiantes 1º Piso Comiendo Comparting Pajeta, Galletas Gaseosas	X	Algunas niñas Juegan vóley Otras observan y comen en el pas	Leyendo + Juegan vóley Música Pad - Cel.
canchas	- Los Estudiantes Dialogan entre ellas - Música Uso celular	X	Sentadas al lado de la cancha Juegan en un Pajeta Ruler	X	Colocando Música Pajeta Ruler en las Pajetas Sentadas + Comida
montaña	X	X	X	Estudiantes tirados Césped - Comiendo Pajeta Ruler	Tomando el Sol + Comida. Música
cafetería	X	Dialogo + Comida de Pajeta Ruler al Pajeta Ruler Pajeta Ruler	X	Sentados en Cafetería Estudiantes Ruler Examen + Comida	X


SEMANA 2: LUNES 23 Septiembre A VIERNES 27 Septiembre

LUGAR	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
pasillos	Estudiantes Examen Física Alimentos al lado	X	X	Se observa grupos de todos los cursos Comiendo y	Sentados Dialogo informal Pajeta y Gaseosas
patios centrales	X	Animando un Pajeta de los niños 3º y 4º Comida	Algunos estudiantes interactúan en un partido con niños de 10º	Compartiendo Por Amor y Amistad con los	X
canchas	Algunos estudiantes Juegan Basket Ball - Otras comen - Piso	Se observan a los Estudiantes haciendo actividad de Cero - Comen Sudoku - Música	Algunos Juegan las otras comen a los Jugadores	Profesores Pajetas, Comen Chatairra	Cancha Desocupada x lluvia.
montaña	X	Estudiantes Relajados Dialogo informal + comida	X	Dulces y Gaseosas	X
cafetería	Estudiantes Consumiendo Comida Pajeta Salvadora - Mesas	X	X	Durante todo el descanso Se observa actividad física	Se observa a los grupos de estudiantes 10, 11, 12 + Comen Pajeta Salvadora

Fuente. Elaboración propia (2019)

Formato usado por los investigadores para recoger información sobre las actitudes y acciones de las estudiantes a la hora de los descansos en los distintos espacios del colegio.

## Anexo 3: Evidencia fotográfica del consentimiento informado



## COLEGIO DEL ROSARIO DE SANTO DOMINGO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO 2019

Nosotros: \_\_\_\_\_, como padres y/o acudientes de la o el estudiante \_\_\_\_\_, del Grado: \_\_\_\_\_ autorizamos a nuestra hija o hijo para:

1. Ser atendida (o) en los servicios de bienestar del Colegio del Rosario de Santo Domingo, como apoyo formativo en su desarrollo integral (Marque con una X, el/ los servicios que está autorizando).
 

☐ Psicología      ☐ Enfermería      ☐ Capellanía
2. Uso de fotografías e imágenes para publicidad institucional, revista, magazín, página web y celebraciones: Actuando en calidad de padre o madre y/o acudiente, con la firma del presente Consentimiento Informado, emito **AUTORIZACIÓN EXPRESA E INEQUÍVOCA** al **COLEGIO DEL ROSARIO DE SANTO DOMINGO** para usar, publicar, exponer, producir, reproducir, duplicar y/o distribuir reproducciones fotográficas, grabaciones en video o en audio, publicaciones en la página web ([www.rosariosantodomingo.edu.co](http://www.rosariosantodomingo.edu.co)) en las que participe mi hija (o) para actividades de promoción, publicidad e innovación de marca del colegio, igualmente acepto la participación de mi hija (o) en la agenda escolar, anuario, revista, magazín, página web y/o las celebraciones. (Marque con una X, si autoriza o no autoriza)
 

SI ☐      NO ☐

\_\_\_\_\_  
Firma del padre y/o acudiente  
C.C. N° \_\_\_\_\_

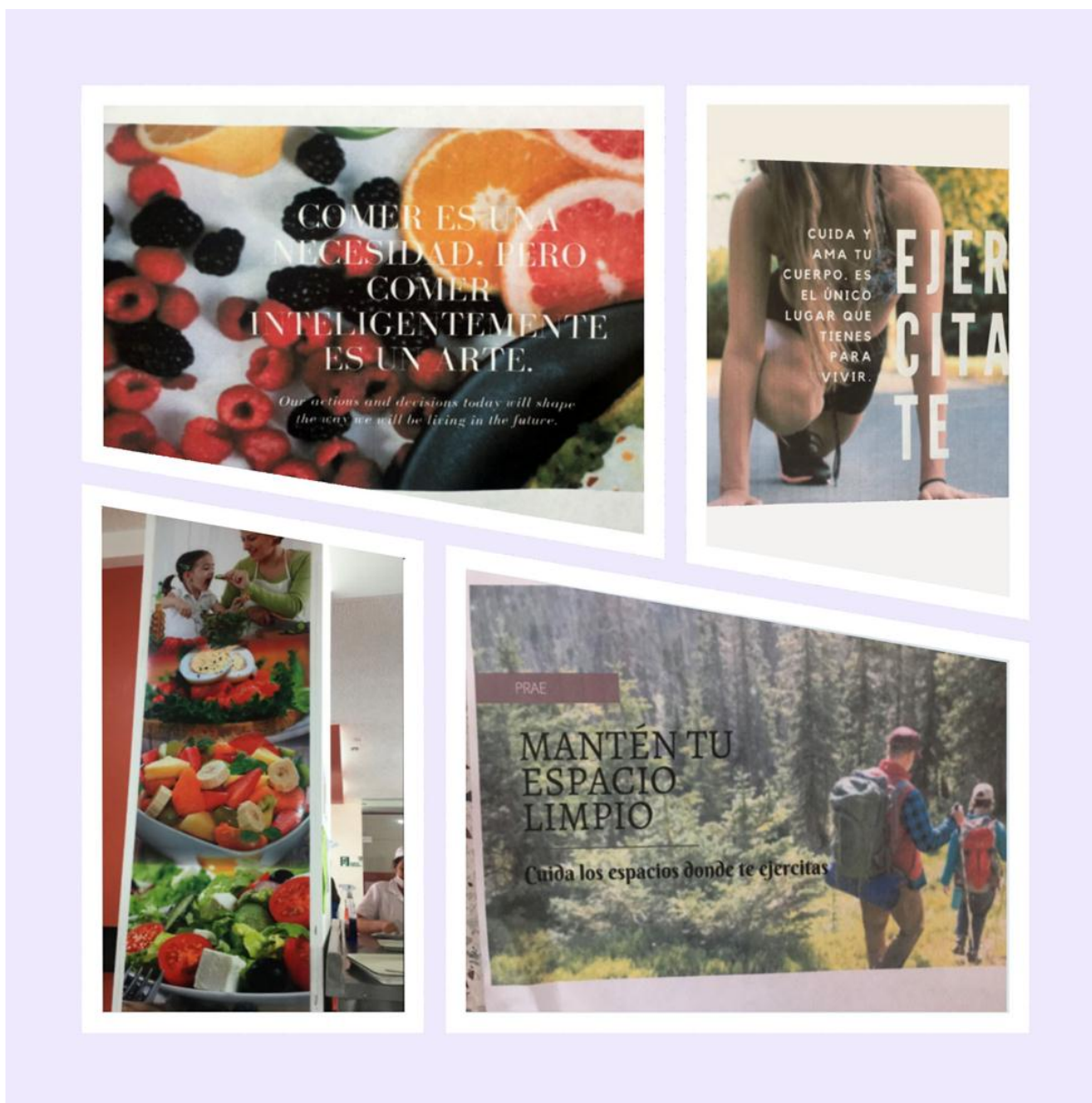
\_\_\_\_\_  
Firma de la madre y/o acudiente  
C.C. N° \_\_\_\_\_

Fuente. Elaboración propia (2019)

Formato que los padres diligencian para autorizar al colegio que sus hijos puedan acceder a los servicios de Psicología, Enfermería y Capellanía y también de usar el registro fotográfico de los estudiantes hecho en las distintas actividades del colegio con fines pedagógicos.

## Evidencias Fotográficas:

### Anexo 4: Campaña Pedagógico-Informativa



Fuente. Elaboración propia (2019)

Campaña educativa que busca que las estudiantes comiencen a cambiar sus hábitos alimenticios y realizar actividades deportivas que mejoren su estado físico y anímico.



## Anexo 5: Observación en los descansos escolares



Fuente. Elaboración propia (2019)

Evidencias de cómo las estudiantes prefieren estar en constante estado de relajación en los descansos consumiendo alimentos no saludables y su preferencia al sedentarismo.

## Anexo 6: Zumba-Fitness

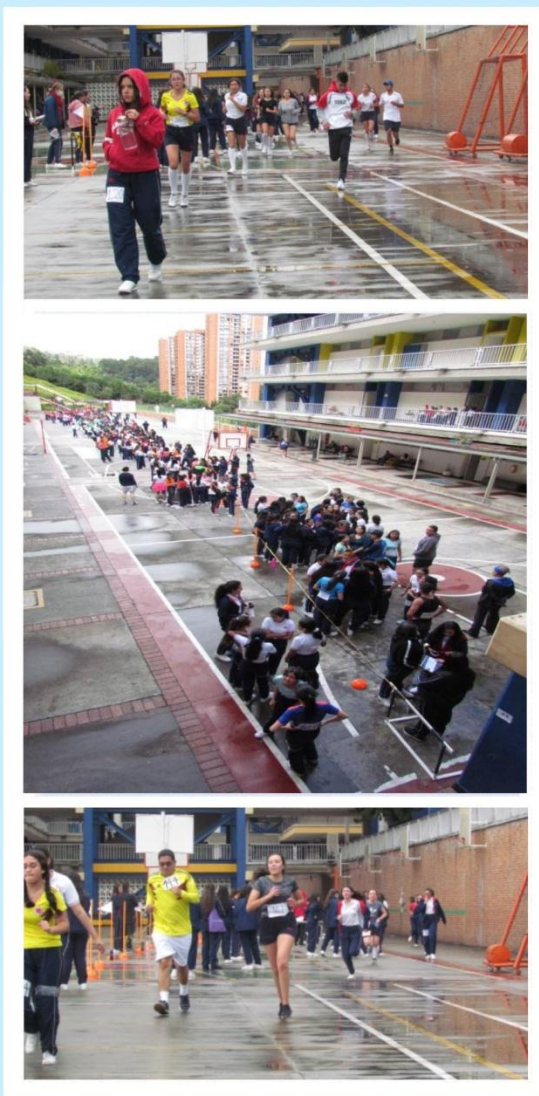


Fuente. Elaboración propia (2019)

Registro fotográfico que evidencia la participación de las estudiantes en esta maratón bailable y la plena ejecución de esta actividad.



### Anexo 7: Maratón Atlética



Fuente. Elaboración propia (2019)

Evidencia fotográfica por el campus del colegio donde se puede apreciar la participación de toda la comunidad estudiantil en esta competencia atlética.

## Anexo 8: Juegos Intercursos



Fuente. Elaboración propia (2019)

Registro fotográfico que demuestra la ejecución de los torneos deportivos en sus tres formas (baloncesto, voleibol y fútbol), participación del cuerpo docente en cada uno de los equipos estudiantiles y su premiación.